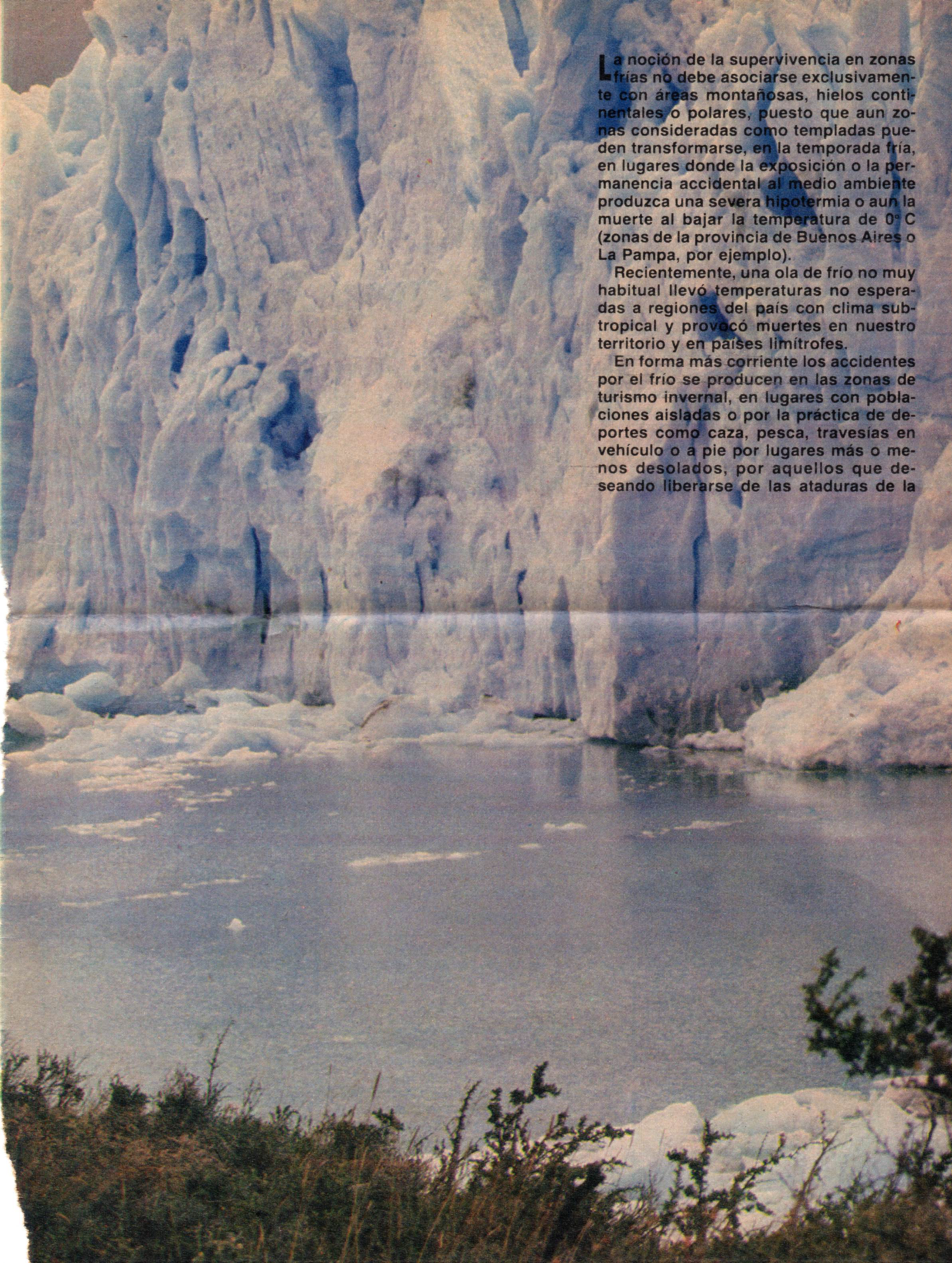
SUPERVIVENCIA

LA LUCHA CONTRA EL FRIO

Por HORACIO VENTOLA. Fotografía: HAIG VARTAZIAN

Prevenciones. El equipo necesario y cómo improvisarlo





La noción de la supervivencia en zonas frías no debe asociarse exclusivamente con áreas montañosas, hielos continentales o polares, puesto que aun zonas consideradas como templadas pueden transformarse, en la temporada fría, en lugares donde la exposición o la permanencia accidental al medio ambiente produzca una severa hipotermia o aun la muerte al bajar la temperatura de 0° C (zonas de la provincia de Buenos Aires o La Pampa, por ejemplo).

Recientemente, una ola de frío no muy habitual llevó temperaturas no esperadas a regiones del país con clima subtropical y provocó muertes en nuestro territorio y en países limítrofes.

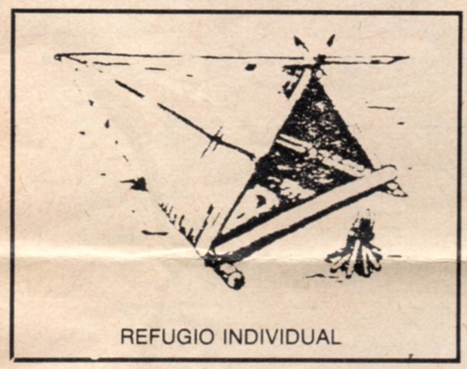
En forma más corriente los accidentes por el frío se producen en las zonas de turismo invernal, en lugares con poblaciones aisladas o por la práctica de deportes como caza, pesca, travesías en vehículo o a pie por lugares más o menos desolados, por aquellos que deseando liberarse de las ataduras de la


LENTES SIN CRISTALES PARA EL SOL

vida ciudadana buscan la emoción del contacto con la naturaleza y algunas veces aquella prueba de valor que los puede hacer sentir más suficientes. Es de esta manera que podemos encontrarnos en un entorno más duro de lo que habíamos pensado.

Peligros más frecuentes de las zonas frías

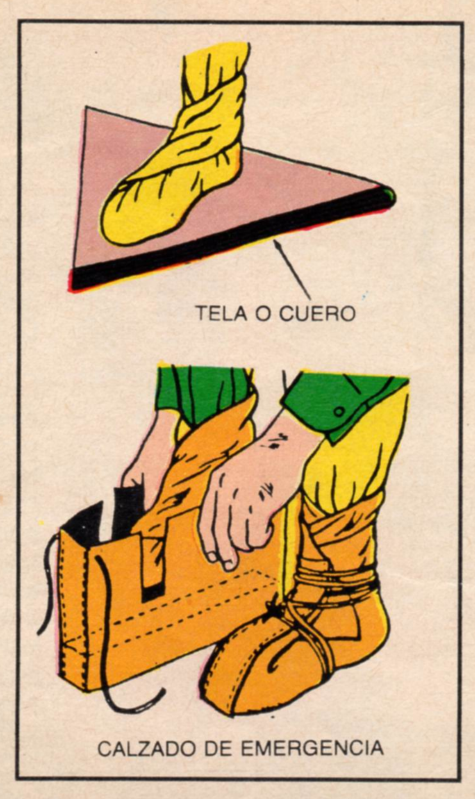
Hechas estas aclaraciones, podemos considerar a una zona como fría cuando se producen temperaturas cercanas a


REFUGIO INDIVIDUAL

0° C, a lo que hay que sumarle el aumento de la velocidad del viento y la humedad del ambiente, que cuando se conjugan (factor enfriamiento), hacen más notable la pérdida de calor y el peligro de hipotermia si no estamos debidamente protegidos.

Hay que cuidarse también de los esfuerzos excesivos por el aumento de la transpiración que puede dar como resultado una ropa interior humedecida y mayor riesgo de congelación (con temperaturas por debajo de 0° C), y al mismo tiempo aumentar nuestra posibilidad de deshidratación, cosa que no es muy habitual pensar en clima frío, salvo por aquellos con experiencia en actividades de escalada.


MODO DE IMPROVISAR UN AISLAMIENTO TERMICO


TELA O CUERO

CALZADO DE EMERGENCIA

En las zonas montañosas puede presentarse el fenómeno de la hipoxia (déficit de oxígeno en la sangre y los tejidos) cuando ascendemos a más de 4.000 m, lo cual dificulta aún más nuestra adaptación al frío reinante.

Otro fenómeno frecuente es el causado por la radiación solar directa y reflejada sobre la nieve o hielo, que puede causar una importante irritación ocular, que si bien no suele ser grave puede ser invalidante y dolorosa, pudiendo dejar a la víctima inhabilitada por varios días. Tomemos esto en cuenta y prevengamos el problema con buenos anteojos para sol o antiparras con filtros especiales para evitar este trastorno.

Recomendaciones generales

Factores propios de este tipo de zonas, como las tormentas de aparición brusca (en algunos lugares el viento blanco), la desorientación causada por efecto de la niebla y la posibilidad de aludes donde se haya acumulado mucha nieve, son algunos de los accidentes que pueden suceder y de los cuales debemos estar prevenidos, porque cuando se producen, sus resultados pueden ser catastróficos. **Sea precavido y consulte toda vez que pueda a los conocedores del lugar o a quien le brinde información meteorológica.**

Acerca de este tema, es muy importante aprender a obtener e interpretar datos meteorológicos (obtenidos a través de algunos diarios, transmisiones de radio en diversas bandas y aeródromos cercanos).

Si por alguna causa se debe pernoctar a la intemperie, recordar las indicacioes suministradas acerca de la confección de refugios para zona fría (ver número anterior de esta revista). Remarcaremos nuevamente que un vehículo de construcción metálica no es buen refugio para el frío, porque ésa es buena conductora de la temperatura y por lo tanto adentro hace casi el mismo frío que afuera, salvo que el motor pueda funcionar, el combustible alcance y se tenga calefacción hasta que el rescate se produzca.

Estando dentro de un refugio y para evitar el enfriamiento no debemos dormir sobre el suelo y para esto hay que confeccionar algún tipo de aislamiento térmico (lonas, tapizados, plumas, diarios).

Algo más para recordar: mantener la ropa seca dentro de lo posible y especialmente **no dormir con ropa humedecida** por los riesgos de congelación.

En cuanto al uso del alcohol, si bien es sabido que utilizado en pequeñas dosis nos da una agradable sensación de bienestar, debemos tener en cuenta que también produce, por la dilatación de los vasos periféricos de la piel, un aumento significativo de la pérdida de calor del cuerpo, con los riesgos consiguientes. Por lo tanto hay que reservar el uso de estas bebidas para cuando estemos en lugar protegido.

Equipamiento para bajas temperaturas

Todo tipo de equipamiento dependerá de nuestras posibilidades de transporte y de la evaluación que nuestros conocimientos y experiencia nos hagan prever, según los lugares por donde vayamos y las actividades que pretendamos realizar. Aun en el caso más simple de trasladarse en automóvil por zonas frías, no está de más meditar lo que llevaríamos para solucionar inconvenientes si nos quedáramos aislados

EQUIPO BASICO

Vestimenta personal adecuada - Guantes o manoplas - Pasamontañas - Calzado adecuado para zonas frías - Traje de agua o capa poncho - Bolsa de dormir o mantas - Bolsa de vivac (para cobertura exterior) - Bolsa o manta aluminizada (para emergencias) - Colchoneta aislante (poliuretano o inflable) - Calentador y utensilios de cocina - Combustible - Comida - Raciones de emergencia - Cantimplora - Contenedor de agua - Linterna - Velas - Luz química - Fósforos - Encendedor - Cuerda para rescate - Cordines - Mosquetones de seguridad - Pala de mano - Cuchillo fuerte - Serrucho para hielo - Bolsas de polietileno (multiusos) - Lonas y diarios (aislamiento térmico de emergencia) - Botiquín - Elementos de señalización - Radio multibanda (información general y meteorología).